

運動指導員による

お悩み相談



運動不足・体力低下・筋力の衰えなどのお悩みを、スタッフに相談してみませんか？運動経験や体力に合わせて、運動指導員がアドバイスいたします。一緒に不安を解消していきましょう。

<講師>

体育館スタッフ
(運動指導員)

令和8年5月19日(火曜日)

①10:00～10:30

②10:45～11:15

先着順受付

会場：八雲体育館 1階 研修室

参加費：無料

定員：2人(各枠1人)

対象：16歳以上

【申込方法】 「電話」または、直接「窓口」にてお申し込みください。

(申し込み時に、相談の内容をあらかじめお聞きします。)

【持ち物】筆記用具、健康診断の結果などご自身の健康に関わる資料(任意)